خريطة النجاح

مفاتيح القراءة بقلب

عبدالرحمن غراب

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

خريطة النجاح

النجاح هو تحقيق ماتريد

وهو يتوقف على العمل بجد ونشاط لحصول الإنجازوالإنتاج

وهذا يتطلب قوة الإرادة والعزيمة وشرح الصدر، والحماس والرغبة

وقوة الإرادة تتوقف على الذكروالعلم والإيمان والإقتناع

والطريق إلى العلم والإيمان والذكر هو القراءة

والقراءة تحتاج إلى قلب

والقلب يحتاج إلى مفاتيح خاصة تجعله يعقل ويعي ما يقرأ

ومن ثم يثبت فيه العلم والذكر

ويؤدي إلى قوة الإرادة والعزيمة

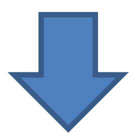
ومن ثم النشاط والعمل

فيحصل الإنجازوالإنتاج

فيتحقق النجاح

خريطة النجاح

النجاح



العمل ، النشاط ، الجد ، الإنتاج ، الإنجاز



قوة الإرادة ، شرح الصدر ، قوة العزيمة ، الرغبة



الذكر / العلم ، الإيمان ، القناعة ، الاعتقاد



القراءة



القلب



مفاتيح القراءة بقلب

مفاتيح القراءة بقلب

أولاً: مفاتيح عامة:

المفتاح الأول :الاستعانة بالله عزوجل:

أولاً :أن يشرح صدرَه للقراءة، وتوجد لديه الرغبة والإرادة.

ثانيًا :أن ييسر له أسباب القراءة.

ثالثًا :أن ييسر له الفهم والذكر.

رابعًا :أن ييسر له الانتفاع بما قرأ واستدامة ذلك.

المفتاح الثاني: الاستعاذة من الشيطان الرجيم

المفتاح الثالث: الطهارة:

أولاً: الوضوء

ثانيًا: السواك

المفتاح الرابع: الصيام

المفتاح الخامس: مراعاة حاجات البدن

ثانيًا: مفاتيح التدبر:

مفاتيح الجودة والنوعية التي تجعل القراءة أكثر عمقًا وفقهًا ووعيًا وحفظًا. وهي عشرة مفاتيح:

المفتاح الأول: الإرادة أو الحب.

المفتاح الثاني: استحضار الأهداف أو المقاصد.

المفتاح الثالث: الحفظ.

المفتاح الرابع: التركيز.

المفتاح الخامس: الوقت.

المفتاح السادس: الترتيل.

المفتاح السابع: الجهر والتغني.

المفتاح الثامن: التَّكْرار.

المفتاح التاسع: التحزيب.

المفتاح العاشر: الربط.

ثالثًا: مفاتيح الإنجاز:

مفاتيح الإرادة والإدارة، مهمتها تحويل القول إلى فعل، والعلم إلى عمل، والنظر إلى تطبيق، والتخطيط إلى تنفيذ، وهي سبعة مفاتيح:

المفتاح الأول: التحديد،

وله ست أدوات، هي: (ماذا - لماذا - كم - كيف - أين – متى)

المفتاح الثاني: التحديث أو التذكير.

المفتاح الثالث: التوكل.

المفتاح الرابع: التركيز.

المفتاح الخامس: التعقيب والمتابعة.

المفتاح السادس: التيسير.

المفتاح السابع: التنفيذ.

مفاتيح القراءة بقلب

أولاً: مفاتيح عامة: شرح المفاتيح في كتاب : "القراءة بقلب قلب النجاح في الحياة "

ثانيًا: مفاتيح التدبر: شرح المفاتيح في كتاب: "مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة"

ثالثًا: مفاتيح الإنجاز: شرح المفاتيح في كتاب: "مفاتيح إنجاز الأهداف وبرنامج مواعيد"

الفكرة الرئيسية لخريطة النجاح وشرح مفاتيح القراءة بقلب هي في هذه الكتب الثلاثة، وهي لمؤلفها الشيخ الدكتور/خالد بن عبدالكريم اللاحم.

أما هذه الصفحات فهي ترتيب وشرح آخر مختصر لمفاتيح القراءة بقلب بالاستعانة ببعض المقالات.

مفاتيح القراءة بقلب

أولاً: مفاتيح عامة:

المفتاح الأول :الاستعانة بالله عزوجل

- التوبة مفتاح النجاح
- الدعاء من أسباب التوفيق
- آداب الدعاء ومستحباته
- أدعية قبل المذاكرة
- حسبنا الله ونعم الوكيل
- لا حول ولا قوة إلا بالله
- الدعاء في الصلاة

المفتاح الثاني: الاستعاذة من الشيطان الرجيم

المفتاح الثالث: الطهارة:

- أولاً: الوضوء
- ثانيًا: السواك

المفتاح الرابع: الصيام

المفتاح الخامس: مراعاة حاجات البدن

- ركّز انتباهك على المواد التي تدرسها
- لا تحشر نفسك فتدرس "آخر ثانية"
- خذ قسطاً وافياً من النوم

ثانيًا: مفاتيح التدبر:

المفتاح الأول: الإرادة أو الحب.

- علو الهمة وصناعة النجاح
- التفاؤل

المفتاح الثاني: استحضار الأهداف أو المقاصد.

- النية وأثرها بالأعمال
- النيات الصالحة للطبيب
- النيات الصالحة للمذاكرة

المفتاح الثالث: الحفظ.

- قُم بهيكلة المعلومات وتنظيمها
- استعمل خدعات
- انتبه أكثر إلى المعلومات الصعبة الحفظ

المفتاح الرابع: التركيز.

- ركّز انتباهك على المواد التي تدرسها

المفتاح الخامس: الوقت.

- خذ قسطاً وافياً من النوم
- نوّع من روتينك في الدرس

المفتاح السادس: الترتيل.

- فصّل المعلومات وكرّرها

المفتاح السابع: الجهر والتغني.

- دَرّس المفاهيم الجديدة لشخصٍ آخر

المفتاح الثامن: التَّكْرار.

- المخطط العام للتكرار

المفتاح التاسع: التحزيب.

- لا تحشر نفسك فتدرس "آخر ثانية"

المفتاح العاشر: الربط.

- صِل المعلومة الجديدة بأمورٍ تعرفها مسبقاً
- تصوَّر المفاهيم

ثالثًا: مفاتيح الإنجاز:

المفتاح الأول: التحديد، وله ست أدوات، هي: (ماذا - لماذا - كم - كيف - أين – متى)

المفتاح الثاني: التحديث أو التذكير.

المفتاح الثالث: التوكل.

المفتاح الرابع: التركيز.

المفتاح الخامس: التعقيب والمتابعة.

المفتاح السادس: التيسير.

المفتاح السابع: التنفيذ.

مفاتيح القراءة بقلب

أولاً: مفاتيح عامة:

المفتاح الأول :الاستعانة بالله عزوجل

- التوبة مفتاح النجاح
- الدعاء من أسباب التوفيق
- آداب الدعاء ومستحباته
- أدعية قبل المذاكرة
- حسبنا الله ونعم الوكيل
- لا حول ولا قوة إلا بالله
- الدعاء في الصلاة

التوبة مفتاح النجاح

للتوبة دور أساسي في تنمية قدرات المرء ومهاراته، واكتشاف ملكاته الفكرية وطاقاته الكامنة .

ولعل البعض يتساءل: كيف؟! فأقول وبالله التوفيق:

إن لكل إنسان طبيعي طموحات وآمالا وغايات، وقدرات ومهارات، وغالبا ما يحول بينه وبين تحقيقها - ما لم تكن هناك عوائق خارج إرادته - الهمة الضعيفة، والغفلة، وامتهان الذات . وكلها أعراض تنشأ من اقتراف الذنوب والآثام، واجتراح السيئات، وما يلي ذلك من شعور بالذنب أحيانا، أو اليأس والإحباط أحيانا أخرى.

وإذا نظرنا إلى ما يطمح إليه كثير من الناس في هذه الأيام، من جمع الأموال، وتوسيع التجارات، وشراء أحدث السلع والأثاثات، لوجدنا كلمة "رزق" هي الوعاء المناسب لها ولغيرها من الطموحات والمبتغيات البشرية، فهي كلمة جامعة لكل خير يتمناه الإنسان ويمن الله به عليه من مال، أو ولد، أو علم، أو صحة، أو عمل...

وإذا تأملنا قول النبي صلى الله عليه وسلم :" إن العبد يحرم الرزق بالذنب يصيبه " (رواه أحمد)

لأدركنا تماما ما للذنوب والآثام من أثر بالغ في حرمان المسلم من كل خير يسعى لتحصيله، ولأدركنا حاجتنا الملحة للتوبة والاستغفار.

لذا علينا جميعا أن نتفكر في معنى التوبة بمفهومها الشامل والصحيح، وذلك بعد إخلاص النية لله وحده أولا، ولنعلم أن التوبة سبيل للفلاح والنجاح، والتقدم على كل الأصعدة. والتوبة كذلك عبادة لله، لا يغفل عنها المؤمنون الصالحون، فهي ليست للمذنبين والعصاة فقط، بل هي أيضا للمؤمنين والصالحين لعلهم يبلغوا سبل الفلاح، وهذا مصداقا لقوله عز وجل في سورة النور : ﴿ وتوبوا إلى الله جميعا أيها المؤمنون لعلكم تفلحون ﴾

﴿ وكفى بربك هادياً ونصيراً ﴾

فتش عن ملكاتك ومواهبك تحت ركام الغفلة والذنوب

هناك العديد من المواهب والمهارات، والملكات والخبرات التي نقوم بدفنها -بأيدينا- تحت ذلك الركام من الغفلة والذنوب، ولا نلقي لها بالا . فللذنوب آثار سلبية على نفسية الفرد، تجعله في حالة من الإحباط واليأس، ويعزى ظهور هذه الحالة إلى الشعور بالذنب الذي يتولد عند الفرد بعد اقتراف الذنب، مما يجعله في حالة شعورية لا يستطيع معها إنجاز مهامه وأعماله على نحو من النشاط والحيوية والإتقان.

إذا فالتوبة قد تكون بداية لتفجير هذه الطاقات الكامنة في النفس،وبداية انطلاق نحو آفاق أرحب للتقدم والتنمية والازدهار، ولكن كم يغفل عنها المسلمون؟!

التوبة مفتاح النجاح في كل المجالات والعلاقات

دعونا نتفق بداية أن التوبة مفتاح النجاح في كل شيء، بدءا من القدرة على التخطيط السليم، ومرورا باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وانتهاء بتحقيق الخطط والأهداف بعد توفيق الله سبحانه .

فالتائب غالبا ما يشعر بنوع من الراحة والرضا، ويكون في حالة من التوافق النفسي والروحي يجد معها طمأنينة في النفس وقوة في البدن، ويكون مرد ذلك غالبا إلى الصحة النفسية الناشئة،وحينئذ يسهل عليه التفكير بصفاء نفس، وجلاء فهم، ونور بصيرة.

فمع بداية التوبة يبدأ الإنسان صفحة جديدة مع نفسه ومع الآخرين، فتتجدد العهود وتعلو الهمم في كل الأمور والأعمال، وحينئذ يجد التائب نفسه وثابة طموحة، مشرقة متفائلة،تبذل كل ما لديها من جهد، وتخرج كل ما لديها من طاقات، وتتفجر ينابيع الخير بداخلها، وتفيض بالخير على من حولها؛ الزوج والأولاد، والأهل والأصحاب.

وقد أدرك ابن عباس -رضي الله عنه- جملة من الفوائد في هذا الصدد حينما قال: "إن للحسنة نورا في القلب، وزينة في الوجه، وقوة في البدن، ورحبة في الرزق، ومحبة في قلوب الخلق، وإن للسيئة ظلمة في القلب، وشَيْنا في الوجه، ووهَنا في البدن، ونقصا في الرزق، وبَغْضة في قلوب الخلق."

فالمرء يفقد حيويته ونشاطه، وقوته وإقدامه حال كونه عاصيا، أو بعد المعصية، أو عند مجرد شعوره بأنه مذنب .وهذا الشعور بالذنب يقعده عن إنجاز المهام والتكاليف على النحو المطلوب، ويتيح للشيطان فرصة كبيرة للنيل من همته وعزيمته؛ فيتمادى المرء في غفلته فتهدر طاقاته وتضيع أوقاته فيما لا يفيد.

وعلى الجانب الآخر فإن إخلاص التوبة لله تعالى يفتح الله بها على عباده أبواب الخيرات، وييسر لهم كل عسير، ويقضي لهم كل حاجة،وذلك مصداقا لقوله تعالى : ﴿ واتقوا الله ويعلمكم الله ﴾، وكذلك قوله سبحانه :

﴿ ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا ﴾، وقوله تعالى : ﴿ ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب ﴾

فهي أيضا - مع الإيمان والتقوى - سبب في فتح الله على عباده كل أبواب الخير والبركة والعطاء، كما في قوله تعالى : ﴿ فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا، يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارا، ما لكم لا ترجون لله وقارا وقد خلقكم أطوارا ﴾، وكذلك قوله تعالى : ﴿ ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض ﴾.

الدعاء من أسباب التوفيق

قال ابن القيم : أجمع العارفون أن التوفيق أن لا يكلك الله إلى نفسك، وأن الخذلان هو أن يخلي بينك وبين نفسك. فإذا كان كل خير فأصله التوفيق، وهو بيد الله لا بيد العبد، فمفتاحه الدعاء والافتقار وصدق اللجأ والرغبة والرهبة إليه، فمتى أُعطي العبد هذا المفتاح فقد أراد أن يُفتح له، ومتى أضله عن المفتاح بقي باب الخير مرتجاً دونه.

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: إني لا أحمل همّ الإجابة، ولكن همّ الدعاء، فإذا ألهمت الدعاء فإن الإجابة معه.

وعلى قدر نية العبد وهمته ومراده ورغبته في ذلك، يكون توفيقه سبحانه وإعانته. فالمعونة من الله تنزل على العباد على قدر هممهم وثباتهم ورغبتهم ورهبتهم، والخذلان ينزل عليهم على حسب ذلك. وما أُتيَ من أُتيَ إلا من قِبَل إضاعة الشكر، وإهمال الافتقار والدعاء. ولا ظفِرَ من ظفر بمشيئة الله وعونه إلا بقيامه بالشكر، وصدق الافتقار والدعاء.

قال شيخ الاسلام ابن تيمية: إذا أراد الله بعبد خيراً ألهمه دعاءه والاستعانة به وجعل استعانته ودعاءه سبباً للخير الذي قضاه له.

وقال ابن القيم: الدعاء من أنفع الأدوية وهو عدو البلاء يدفعه ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه أو يخففه إذا نزل وهو سلاح المؤمن.

آداب الدعاء ومستحباته

- الوضوء
- استقبال القبلة
- البدء بحمد الله والثناء عليه تبارك و تعالى
- ثم الصلاة والسلام على النبي صلى الله عليه وسلم
- اختيار أحسن الألفاظ وأنبلها وأجمعها للمعاني وأبينها
- التذلل والافتقار
- أن يترصد لدعائه الأوقات الشريفة
- أن يغتنم الحالات الفاضلة
- أن يستغلَّ حالات الضرورة والانكسار، وساعات الضيق والشدة
- رفع اليدين وبسط الكفَّين
- أن يقدم بين يدي دعائه عملا صالحا
- أن يخفض الداعي صوته إذا دعا
- اختيار الاسم الذي يليق بجلاله سبحانه وتعالى
- فتدعوه بما جاء في القرآن والسنة من أسمائه الحسنى تبارك و تعالى
- الإكثار من النوافل بعد أداء الفرائض
- التوسل إلى الله بأعمالك الصالحة التي وفقك الله إليها
- أن تدعو الله تعالى باسمه الأعظم الذي إذا دعي به أجاب
- الإلحاح عليه سبحانه فيه بتكرير ذكر ربوبيته، وهو أعظم ما يطلب به إجابة الدعاء
- الجزم في الدعاء والعزم في المسألة
- الإكثار من دعاء الله تعالى في الرخاء
- أن يبدأ الداعي بنفسه، ثم يدعو لإخوانه المسلمين
- إخفاؤه والإسرار به
- التواضع والتبذل في اللباس والهيئة
- التأمين بعده

أدعية قبل المذاكرة

من القرآن الكريم :

﴿ بِسمِ اللَّهِ الرَّحمنِ الرَّحيمِ . الحَمدُ لِلَّهِ رَبِّ العالَمينَ . الرَّحمنِ الرَّحيمِ . مالِكِ يَومِ الدّينِ . إِيّاكَ نَعبُدُ وَإِيّاكَ نَستَعينُ . اهدِنَا الصِّراطَ المُستَقيمَ . صِراطَ الَّذينَ أَنعَمتَ عَلَيهِم غَيرِ المَغضوبِ عَلَيهِم وَلَا الضّالّينَ ﴾

﴿ قُل أَعوذُ بِرَبِّ النّاسِ . مَلِكِ النّاسِ . إِلٰهِ النّاسِ . مِن شَرِّ الوَسواسِ الخَنّاسِ . الَّذي يُوَسوِسُ في صُدورِ النّاسِ . مِنَ الجِنَّةِ وَالنّاسِ ﴾

﴿ رَبِّ اشرَح لي صَدري . وَيَسِّر لي أَمري ﴾

﴿ رَبِّ زِدني عِلمًا ﴾

﴿ سُبحانَكَ لا عِلمَ لَنا إِلّا ما عَلَّمتَنا إِنَّكَ أَنتَ العَليمُ الحَكيمُ ﴾

﴿ حَسبِيَ اللَّهُ لا إِلٰهَ إِلّا هُوَ عَلَيهِ تَوَكَّلتُ وَهُوَ رَبُّ العَرشِ العَظيمِ ﴾

﴿ حَسبُنَا اللَّهُ وَنِعمَ الوَكيلُ ﴾

من السنة النبوية :

" يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين "

" لا حول ولا قوة إلا بالله "

" بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم "

" أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق "

" اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ، وأبوء لك بذنبي، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت "

" اللهم إني أسألك علماً نافعاً، ورزقاً طيباً، وعملاً متقبلاً "

" اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك "

أدعية قبل المذاكرة

من القرآن الكريم	من السنة النبوية
﴿ بِسمِ اللَّهِ الرَّحمنِ الرَّحيمِ . الحَمدُ لِلَّهِ رَبِّ العالَمينَ . الرَّحمنِ الرَّحيمِ . مالِكِ يَومِ الدّينِ . إِيّاكَ نَعبُدُ وَإِيّاكَ نَستَعينُ . اهدِنَا الصِّراطَ المُستَقيمَ . صِراطَ الَّذينَ أَنعَمتَ عَلَيهِم غَيرِ المَغضوبِ عَلَيهِم وَلَا الضّالّينَ ﴾	" بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم "
﴿ قُل أَعوذُ بِرَبِّ النّاسِ . مَلِكِ النّاسِ . إِلٰهِ النّاسِ . مِن شَرِّ الوَسواسِ الخَنّاسِ . الَّذي يُوَسوِسُ في صُدورِ النّاسِ . مِنَ الجِنَّةِ وَالنّاسِ ﴾	" أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق "
﴿ سُبحانَكَ لا عِلمَ لَنا إِلّا ما عَلَّمتَنا إِنَّكَ أَنتَ العَليمُ الحَكيمُ ﴾	" اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليّ، وأبوء لك بذنبي، فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت "
﴿ رَبِّ اشرَح لي صَدري . وَيَسِّر لي أَمري ﴾	" يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين "
﴿ رَبِّ زِدني عِلمًا ﴾	" لا حول ولا قوة إلا بالله "
﴿حَسبِيَ اللَّهُ لا إِلٰهَ إِلّا هُوَ عَلَيهِ تَوَكَّلتُ وَهُوَ رَبُّ العَرشِ العَظيمِ﴾	" اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك "
﴿ حَسبُنَا اللَّهُ وَنِعمَ الوَكيلُ ﴾	" اللهم إني أسألك علماً نافعاً، ورزقاً طيباً، وعملاً متقبلاً "

حسبنا الله ونعم الوكيل

تفويض الأمر إلى الله، والتوكل عليه، والثقة بوعده، والرضا بصنيعه وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه؛ من أعظم ثمرات الإيمان، وأجل صفات المؤمنين، وحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة، ويعتمد على ربه في كل شأنه، يجد الرعاية، والولاية، والكفاية، والتأييد، والنصرة.

لما أُلقي إبراهيم عليه السلام في النار قال: حسبنا الله ونعم الوكيل، فجعلها الله عليه بردا وسلاما، ورسولنا - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه لما هددوا بجيوش الكفار، وكتائب الوثنية قالوا ﴿ حسبنا الله ونعم الوكيل . فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء واتبعوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم ﴾

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات، ولا ينازل الخطوب؛ لأنه خلق ضعيفا عاجزا، إلا حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه، ويفوض الأمر إليه، وإلا فما حيلة هذا العبد الفقير الحقير إذا احتوشته المصائب، وأحاطت به النكبات ﴿ وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين ﴾

فيا من أراد أن ينصح نفسه: توكل على القوي الغني ذي القوة المتين، لينقذك من الويلات، ويخرجك من الكربات، واجعل شعارك ودثارك حسبنا الله ونعم الوكيل، فإن قل مالك، وكثر دينك، وجفت مواردك، وشحت مصادرك، فناد: حسبنا الله ونعم الوكيل.

وإذا خفت من عدو، أو رعبت من ظالم، أو فزعت من خطب فاهتف: حسبنا الله ونعم الوكيل.

﴿ وكفى بربك هاديا ونصيرا ﴾

لا حول ولا قوة إلا بالله

عن حازم بن حرملة قال: مررت برسول الله -صلى الله عليه وسلم- فدعاني فقال: " ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة؟: لا حول ولا قوة إلا بالله " رواه ابن ماجة، وصححه الألباني.

قال الإمام النووي -رحمه الله-: قال العلماء: سبب ذلك أنّها كلمةُ اسْتسلامٍ وتفويضٍ إلى الله تعالى، واعْترافٍ بالإذعان له، وأنّه لا صانع غيره، ولا رادّ لأمره، وأنّ العبد لا يملك شيئاً من الأمر، ومعنى الكنْز هنا: أنّه ثواب مدّخر في الجنّة، وهو ثواب نفيس، كما أنّ الكنْزَ أنفسُ أموالكم. وقال أيضاً: هي كلمة استسلام وتفويض، وأن العبد لا يملك من أمره شيئاً، وليس له حيلة في دفع شرٍّ، ولا قوة في جلب خير، إلا بإرادة الله تعالى.

وقال الإمام ابن القيّم -رحمه الله- : "لمّا كان الكنز هو المال النفيس المجتمع الذي يخفى على أكثر النّاس، وكان هذا شأن هذه الكلمة، كانت كنزاً من كنوز الجنة، فأوتيها النبي -صلى الله عليه وسلم- من كنز تحت العرش، وكان قائلها أسلم واستسلم لمن أزمّة الأمور بيديه، وفوّض أمره إليه".

وقال ابن رجب -رحمه الله- فإنّ المعنى: لا تحوّل للعبد من حال إلى حال، ولا قوة له على ذلك إلاّ بالله، وهذه كلمة عظيمة وهي كنْز من كنوز الجنّة.

قال ابن القيّم -رحمه الله-: هذه الكلمة -يعني: لا حول ولا قوة إلا بالله- لها تأثير عجيب في معاناة الأشغال الصعبة، وتحمُّل المشاق، والدخول على الملوكِ ومن يُخاف، وركوب الأهوال، ولها أيضاً تأثير عجيب في دفع الفقر.

وبيّن -رحمه الله- في زاد المعاد: أنّ لهذه الكلمة تأثيراً قوياً في دفع داء الهم والغم والحزن؛ لما فيها من كمال التفويض والتبري من الحول والقوة إلاّ به، وتسليم الأمر كلّه له، وعدم منازعته في شيء منه، وعموم ذلك لكل تحوّل من حال إلى حال في العالم العلوي والسفلي والقوة على ذلك التحول، وأنّ ذلك بالله وحده... ولها تأثير عجيب في طرد الشيطان.

وقال شيخ الإسلام -رحمه الله-: هذه الكلمة بها تُحمَل الأثقال، وتكابد الأهوال، وينال رفيع الأحوال.

قال ابن القيم: وسمعت شيخ الإسلام ابن تيمية يذكر أثراً في هذا الباب، يقول: إن الملائكة لما أمروا بحمل العرش استعظموا ذلك، فقال الله لهم: قولوا: لا حول ولا قوة إلا بالله، فلما قالوها حملوه.

وقال شيخ الإسلام: هذه الكلمة كلمة استعانة، لا كلمة اسْترجاع، وكثير من النّاس يقولها عند المصائب بمنزلة.

الدعاء في الصلاة

الدعاء هو العبادة، والصلاة هي الدعاء، فالصلاة هي العبادة، هي أعظم عمل ينبغي أن يشغل حياة العبد، ويسيطر على اهتمامه، الصلاة هي الصلة بين العبد وربه، هي العروة الوثقى التي تصل العبد بخالقه، وتدخله على مولاه، وتقربه عنده زلفى، وترفعه درجات يصل بها إلى أعلى مراتب الولاية والحب والقرب، أكثر من الصلاة ما استطعت إلى ذلك سبيلا، وتذكر أن الصلاة هي الدعاء، وما شقي عبد فتح الله له أبواب الدعاء والمناجاة.

فالدعاء الدعاء أيها المؤمنون لعلكم تفلحون، وإذا قيل الدعاء فأول ما ينبغي أن ينصرف الفهم إلى الصلاة فهي الدعاء وهي أقرب ما يكون العبد من ربه.

إن المتأمل في الصلاة يجد أنها توفرت فيها أسباب إجابة الدعاء فمن ذلك:

1- استجابة الدعاء عند الاستفتاح: قال ابن عمر رضي الله عنهما : بينما نحن نصلي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ قال رجل من القوم الله أكبر كبيرا والحمد لله كثيرا وسبحان الله بكرة وأصيلا فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من القائل كلمة كذا وكذا" قال رجل من القوم أنا يا رسول الله قال: " عجبت لها فتحت لها أبواب السماء" رواه مسلم

2- الفاتحة دعاء مستجاب وهي أعظم الدعاء، دل على ذلك حديث (قسمت الصلاة) وهو في صحيح مسلم.

3- الاستجابة عند التأمين بعد قراءة الفاتحة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:" إذا أمن الإمام فأمنوا فإنه من وافق تأمينه تأمين الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه".

4- استجابة الدعاء عند التحميد بعد الرفع من الركوع : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" إذا قال الإمام سمع الله لمن حمده فقولوا اللهم ربنا لك الحمد فإنه من وافق قوله قول الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه" ، وقال رفاعة بن رافع الزرقي كنا يوما نصلي وراء النبي صلى الله عليه وسلم فلما رفع رأسه من الركعة قال سمع الله لمن حمده قال رجل وراءه ربنا ولك الحمد حمدا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه فلما انصرف قال:" من المتكلم؟" قال: أنا، قال:" رأيت بضعة وثلاثين ملكًا يبتدرونها أيهم يكتبها أول" رواه البخاري.

وعن أنس رضي الله عنه أن رجلا جاء فدخل الصف وقد حفزه النفس فقال:" الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه" فلما قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم صلاته قال:" أيكم المتكلم بالكلمات" فأرم القوم؛ فقال: " أيكم المتكلم بها فإنه لم يقل بأسا" فقال: رجل جئت وقد حفزني النفس فقلتها؛ فقال: " لقد رأيت اثني عشر ملكًا يبتدرونها أيهم يرفعها " رواه مسلم.

5- استجابة الدعاء في السجود: إن العبد أقرب ما يكون من ربه وهو ساجد ، وإذا كان السجود في جوف الليل تضاعف قرب العبد من ربه كما جاء في الحديث :" أقرب ما يكون العبد من ربه في جوف الليل الآخر ؛ فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله تعالى في تلك الساعة فكن "رواه الترمذي، فيجتمع للعبد قرب الحال وقرب الوقت.

6- الدعاء بعد التشهد وقبل التسليم: قيل يا رسول الله: أي الدعاء أسمع قال:" جوف الليل الآخر ودبر الصلوات المكتوبات " رواه الترمذي وحسنه.

فبعد قراءة التشهد الذي يبدأ بالثناء على الله تعالى ثم الصلاة والسلام على نبيه محمد صلى الله عليه وسلم، فهو من مواضع استجابة الدعاء وخاصة في الصلوات المكتوبات.

لقد كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة ويطيلها ويكثر فيها التضرع والاستغاثة والإلحاح بالدعاء وطلب كشف الكربة وإزالة الغمة.

مفاتيح القراءة بقلب

أولاً: مفاتيح عامة:

المفتاح الخامس: مراعاة حاجات البدن

ركّز انتباهك على المواد التي تدرسها:

طبعاً هذه هي الطريقة الأولى والأساسية لتحسين الذاكرة، بما أن الانتباه هو أحد أبرز مكوّناتها. حتى تنتقل المعلومات من الذاكرة القصيرة الأمد إلى الذاكرة الطويلة الأمد، عليك أن تهتمّ فعلاً للمعلومات أمامك.

حاول أن تدرس في مكانٍ لا وسائل تشتت ذهنك مثل التلفزيون، الموسيقى، وأمور أخرى تجعلك تنحرف عن مسار درسك.

لا تحشر نفسك فتدرس "آخر ثانية":

ينتظر العديد من الطلاب حتى "آخر ثانية" ليدرسوا كل ما عليهم في وقتٍ قصيرٍ جدّاً. لكن يجب أن تبتعد عن هكذا استراتيجية وتقسّم ما عليك درسه إلى فترات معينة، ما يجعل المعلومة ترسخ في ذاكرتك بما يكفي، فالبحوث أكدت أن الطلاب الذين يذاكرون في فترات متعاقبة يتذكرون المعلومات أفضل بكثير ممّن يدرسون كل ما عليهم في جلسة واحدة تكون ماراتونية!

خذ قسطاً و افياً من النوم:

لطالما أشار الباحثون إلى أن النوم مهمٌّ للذاكرة والتعلّم. ولقد أظهر أحد الأبحاث أن أخذ الشخص لقيلولة بعد تعلّمِه أمراً جديداً يساعده على الدرس أسرع والتذكّر أفضل، فالنوم بعد التعلّم يؤدي إلى تغيرات في المخ.

من هنا، في المرة المقبلة التي تجتهد فيها لتعلّم أمرٍ جديد، خذ قسطاً وافياً من النوم بعد انتهائك من الدّرس.

مفاتيح القراءة بقلب

ثانيًا: مفاتيح التدبر:

المفتاح الأول: الإرادة أو الحب.

- علو الهمة وصناعة النجاح
- التفاؤل

علو الهمة وصناعة النجاح

كل إنسان يتوق للنجاح، ويحلم بتحقيق أحلامه؛ فالكثير غارق في هذه الأحلام وحلم التحقيق لها.

وما نيل المطالب بالتمني   ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

ولعل ما يوصلنا لقمم النجاح هي الهمة العالية المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بصناعة النجاح، إذ أن من لا همة له؛ لا يمكن أن يحقق أي أمر، ولا يمكنه صناعة أي نوع من أنواع النجاح، فالهمة متى ما علت كان النجاح حليفها، ومتى قلت وخفتت الهمة بالدنو، كانت فساد وإفساد وخسارة.

إذا كنت في أمر مروم   فلا تقنع بما دون النجوم

فالهمة العالية والإرادة الصادقة هي الباعث للتحرك بالاتجاه الصحيح، وعلوها يجعلها توقد الأمر فيشتعل فتيله لتتوقد بواعثها ومشاربها التي تقود صاحبها للآفاق والمعالي وصناعة النجاح والاستمتاع بنتائجه، وتحويل الحلم إلى حقيقة وواقع ملموس، فكل نجاح لا يستمتع به صاحبه ولا يشعر بقيمته ويسعد بما تحقق له هو خسارة.

كثيرة هي الأحلام، والطموحات، والأهداف التي تنبعث من داخل الإنسان، إلا أننا نقتلها ونقضي عليها؛ بتحويلها إلى سراب نعض أصابع الندم لعدم تحقيقها، فالنفوس التواقة للمعالي تتوقد داخلها الهمة العالية والإرادة القوية، والعزيمة الصادقة، والنية الصالحة المروية بالثقة والتوكل على الله - سبحانه وتعالى - محصنة بالعلم والبصيرة والرؤية الواضحة، وما يوجد حولها من محفزات تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تحليق الإنسان نحو قمة النجاح ليتربع على عرشها، فصاحب النفس العالية والهمة العالية لا يقبل إلا السمو والمواقع الشامخة.

وهمة المسلم وحدها مأجور عليها، قال ﷺ: "من همَّ بحسنة، فلم يعملها، كتبها الله عنده حسنة كاملة" فكيف بما له من الأجر إذا عملها!!

وبقدر الهمة وعلوها يكون النجاح والفلاح، فبقدر ما يقدم صاحب الهمة من أعمال وتضحيات، وما يواجه من في سبيل تحقيق أهدافه من مكاره ومصاعب، وما يتعرض له من تعب ونصب، يكون له ما طمح إليه وما أراد - بإذن الله- ، يقول الشاعر:

بَصُرتُ بالراحة الكبرى فلم أرها   تُنال إلا على جسر من التعب

صاحب الطموحات أو صاحب الأحلام أو صاحب الأمنيات أو صاحب التطلعات الكبيرة، لا يعرف الكسل ولا يرغب في التعرف عليه أو الجلوس والركون إلى أتباعه. أو هكذا هو، بل هذا هو شأن أصحاب الهمم العالية، الذين لا يضيعون الوقت سدى، ذلك ليقينهم التام بأن الوقت إن لم تملكه وتستثمره بالشكل الأمثل، فإنه ينسل منك دون أن تشعر، فتجد نفسك بعد حين من الدهر طال أم قصر، أو وقت الحاجة إليه، تجد نفسك بلا وقت، فقد انسل منك وهرب.. وانظر إلى حالك ما سيكون حينها.

من هنا فإن الطموح والتطلع للمستقبل والرغبة في تحقيق النجاحات والانجازات، كلها أمور مرتبطة بعلو الهمة الذي تلقائياً وبالضرورة حينما تكون تلك مشاعرك وأفكارك وتطلعاتك، حيث تأتي مع علو الهمة كل الدوافع والحوافز لتحقيق ما تتمناه وتحلم به وتخطط له وترجو حدوثه أو رؤيته أو استشعاره.. ولا تقل لي أبداً أنك قادر على تحقيق ما تصبو إليه وأنت هابط الهمة مكتئب تشعر بالإحباط.

إنها حلقات متصلة بعضها ببعض. كل حلقة لها صلة بأخرى وتستند إليها وتتقوى بها، وحين تنفصل حلقة عن بقية الحلقات لسبب أو آخر، فإن الخلل في النظام هو النتيجة، وبالتالي لا أحلام ولا طموحات ولا رغبات تتحقق وتتجسد على أرض الواقع.

من هنا علينا أن نتعلم حقيقة جوهرية في هذه الحياة وهي أن النجاحات وتحقيق الأحلام والطموحات لا يمكن أن يحدث بالتمني والركون إلى الدعة والاسترخاء والراحة، بل على العكس من ذلك مطلوب: علو همة، مع عمل جاد دؤوب وفق تخطيط وتنظيم دقيق، ورؤية واضحة للطريق.. ولا أحسب أن النجاح سيخالف ويعاند شخصاً تلك صفاته وتلك طريقته في العمل.. ولك الخيار في أن تجرب بنفسك، ولن تخسر شيئاً أبداً.

التفاؤل

إن التفاؤل من الصفات الحميدة التي كان يحبها رسول الله صلى الله عليه وسلم، لأن التفاؤل من آثار حسن الظن في الله، والرجاء فيه، ولأن في التفاؤل انشراحَ لقلب الإنسان، وفيه إحسان الظن بالله، وتوقع الخير بما يسمعه من الكلم الصالح، الحسن الطيب، فقد جاء الإسلام حاثًّا على الرجاء والأمل، وداعيًا إلى التفاؤل الإيجابيّ الدافع للانطلاقة والعمل من أجل التصحيح والتطوير، بل إن اليأس والقنوط والإحباط والتشاؤم جوانبُ ليست بداخلة في نسيج التفكير الإسلامي البتة، مهما أحاطت بالمؤمن الشدائد، وادلهمت الخطوب، وغيم الجو وتلبد.

وللتفاؤل قيمة اجتماعية مميزة، إذ يرغب الناس في صحبة الشخص المتفائل أكثر من المتشائم، كما أنهم يميلون إلى سماع الأخبار والأحاديث المتفائلة أكثر من المتشائمة، بل كثيرا ما يوصي الناس بعضهم البعض بالتحلي بصفة التفاؤل والابتعاد عن التفكير التشاؤمي.

إن التفاؤل هو الذي يولّد الهمّة، ويبعث العزيمةَ، ويجدّد النشاط، فالمسلم المتفائل متوكّل على الله، أكثر الناس نشاطًا، أقواهم أثرًا، كلّ عسير عليه يسير، وكلّ شدّة فرجُها آتٍ وقريب، المسلم المتفائل دائمًا يتوقّع الخير، يبتسم للحياة، يحسن الظنَّ بالله، والله عز و جل بيده مقادير الأمور، وهو سبحانه وتعالى سيكشف الضرَّ الذي نزل بالأمّة، وسيجعل بعد العسر يسرًا، وبعد الضيق فرجًا، وبعد الحزن سرورًا، يرجو رحمة الله جل جلاله، ويتعلّق بحبل الله المتين، وتلك ثمرة الإيمان، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنّ أفضل العبادة حسن الظن بالله»، وفي لفظ «إن حسن الظن بالله من حسن عبادة الله».

مفاتيح القراءة بقلب

ثانيًا: مفاتيح التدبر:

المفتاح الثاني: استحضار الأهداف أو المقاصد.

- النية وأثرها بالأعمال
- النيات الصالحة للطبيب
- النيات الصالحة للمذاكرة
- النيات الصالحة للمذاكرة

النية وأثرها بالأعمال

عن عمرُ بن الخطاب -رضي الله عنه-: قال: سمعتُ رسولَ الله -صلى الله عليه وسلم- يقول:
"إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللهِ ورَسُولِه، فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللهِ ورَسُوْلِهِ؛ ومَن كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا، أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ."
قال أبو عبيد -رحمه الله-: ليس في الأحاديث أجمع ولا أغنى ولا أنفع ولا أكثر فائدة منه؛ واتفق جمع من أهل العلم على أنه ثلث العلم، ومنهم من قال: ربعه.
ووجْه البيهقي في كونه ثلث العلم بأنّ كسب العبد يقع بقلبه ولسانه وجوارحه، فالنية أحد أقسامها وأرجحها؛ لأنها قد تكون عبادة مستقلة وغيرها محتاج إليها.
قال النووي -رحمه الله-: "كانوا يتعلمون النية للعمل كما تتعلمون العمل".
وقال آخر: "اطلب النية للعمل قبل العمل. وما دمت تنوي الخير فأنت بخير."

فعلى العبد أن ينوي نية كلية شاملة لأموره كلها قاصدًا بها وجه الله، والتقرب إليه، وطلب ثوابه، واحتساب أجره، والخوف من عقابه؛ ثم يستصحب هذه النية في كل فرد من أفراد أعماله و أقواله وجميع أحواله، وأن يكون في كل عمل حريصًا على تحقيق الإخلاص وتكميله، ودفع كل ما يضاده من الرياء والسمعة وقصد المحمدة عند الخلق ورجاء تعظيمهم.

قال الشيخ السعدي -رحمه الله-: وليجاهد نفسه على استصحاب النية الصادقة. فإنه لا يزال يمرنها حتى تألف الخير وترغب به، فإذا ذهب إلى دكانه نوى مباشرة البيع والشراء المباح، وقصد الصدق والنصح في بيعه وشرائه، وفعل ما يسهل عليه من محاباة وإحسان إلى مَن يعامله، وتجنب الغش بكل أنواعه، ونوى بذلك كله قوام نفسه وعائلته ومَن له حق عليه، وسأل ربه أن يبارك له في معاملته. وكذلك إذا باشر حرثه أو صناعته أو مهنته التي يتعاطها فليستصحب النية الصادقة، وليستعن بربه في حركاته كلها، ويرجو رزقه وبركته؛ فإن الرجاء وانتظار الفضل من الله من أجلّ عبادات القلب، وأكبر الأسباب للبركة هذه النية الصادقة، والصدق والتوكل على الله.

النيات الصالحة للطبيب

مهنة الطب مسؤوليةٌ كبيرةٌ وتكليفٌ صعبٌ تحتاج إلى الاجتهاد الدائم والصبر الطويل والتضحيات المتواصلة، لكن كل تلك الصعوبات والمسؤوليات يمكن التغلب عليها بالإخلاص لله، والاستعانة به، والتوكل عليه، وتقواه، واستحضار مراقبته، وتذكّر حسابه، والاستكانة له، ودوام دعاءه، وطلب التوفيق منه، بعد كل ذلك تنتقل هذه المهنة من كونها تكليفاً شاقاً إلى كونها شرفاً كبيراً، فهي ترفع شعار العلاج لأكرم مخلوقات الله، وذلك باتخاذ الأسباب بالعلاج والتوكل على الله فهو الشافي وحده لاشريك له.

وعندها تفتح هذه المهنة أبواباً لا حصر لها للدخول في رحمة الله وجناته - باستحضار النيات الصالحة وتعددها قبل العمل - بالكلمات الطيبة، والأخلاق الحسنة، وتفريج الكربات، ودفع البليات، والصدقات الجارية بعد الممات، من تعليم ونشر الخيرات، وشفاء المرضى لإقامة العبادات، وغيرها من أبواب الخير التي تحتاج للوقوف عندها كثيراً والتأمل في فضلها لتكون حافزاً للسير في هذا الطريق الطويل حتى لقاء الله عزو جل.

هذا وينبغي الحذر كل الحذر من الغش، والتدّليس، وشهادة الزّور، وأكل المال الحرام، والكذب، والخداع، والمكر، وتضييع الصلوات.

فالمؤمن لا يتخذ إلهه هواه ولا ينسى لقاء ربّه وأنه مُطّلع عليه شاهد على أقواله وأفعاله - بل وما توسوس به نفسه - ولنحاول جاهدين أن نضع هذه الآيات دائماً نصب أعيننا :

﴿ وكفى بربك هادياً ونصيراً ﴾

﴿ وكفى بالله ولياً وكفى بالله نصيراً ﴾

﴿ وكفى بالله وكيلاً ﴾

﴿ وكفى بالله شهيداً ﴾

﴿ وكفى بالله حسيباً ﴾

" اللهم أعنّا على ذكرك وشكرك وحُسن عبادتك "

﴿ ربنا تقبّل منّا إنك أنت السميع العليم وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم ﴾

النيات الصالحة للمذاكرة

من القرآن الكريم :

﴿ قُل إِنَّ صَلاتي وَنُسُكي وَمَحيايَ وَمَماتي لِلَّهِ رَبِّ العالَمينَ ﴾

﴿ وَقُلِ اعمَلوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُم وَرَسولُهُ وَالمُؤمِنونَ وَسَتُرَدّونَ إِلى عالِمِ الغَيبِ وَالشَّهادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِما كُنتُم تَعمَلونَ ﴾

﴿ فَمَن يَعمَل مِثقالَ ذَرَّةٍ خَيرًا يَرَهُ ﴾

﴿ وَإِذ قالَ رَبُّكَ لِلمَلائِكَةِ إِنّي جاعِلٌ فِي الأَرضِ خَليفَةً ﴾

﴿هُوَ الَّذي جَعَلَ لَكُمُ الأَرضَ ذَلولًا فَامشوا في مَناكِبِها وَكُلوا مِن رِزقِهِ وَإِلَيهِ النُّشورُ﴾

﴿ وَالَّذينَ جاهَدوا فينا لَنَهدِيَنَّهُم سُبُلَنا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ المُحسِنينَ ﴾

﴿ اقرَأ بِاسمِ رَبِّكَ الَّذي خَلَقَ . خَلَقَ الإِنسانَ مِن عَلَقٍ . اقرَأ وَرَبُّكَ الأَكرَمُ . الَّذي عَلَّمَ بِالقَلَمِ . عَلَّمَ الإِنسانَ ما لَم يَعلَم ﴾

من السنة النبوية :

" إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله، فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه "

" المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا وكذا ولكن قل:

قدر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان "

" إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه "

" خير الناس أنفعهم للناس "

" إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له "

" تداووا يا عباد الله ، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء "

" أطب مطعمك، تكن مستجاب الدعوة "

النيات الصالحة للمذاكرة

من القرآن الكريم	من السنة النبوية
﴿ قُل إِنَّ صَلاتي وَنُسُكي وَمَحيايَ وَمَماتي لِلَّهِ رَبِّ العالَمينَ ﴾	" إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله، فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه "
﴿ وَقُلِ اعمَلوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُم وَرَسولُهُ وَالمُؤمِنونَ وَسَتُرَدّونَ إِلى عالِمِ الغَيبِ وَالشَّهادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِما كُنتُم تَعمَلونَ ﴾	" المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان "
﴿ فَمَن يَعمَل مِثقالَ ذَرَّةٍ خَيرًا يَرَهُ ﴾	" إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه "
﴿ وَإِذ قالَ رَبُّكَ لِلمَلائِكَةِ إِنّي جاعِلٌ فِي الأَرضِ خَليفَةً ﴾	" خير الناس أنفعهم للناس "
﴿هُوَ الَّذي جَعَلَ لَكُمُ الأَرضَ ذَلولًا فَامشوا في مَناكِبِها وَكُلوا مِن رِزقِهِ وَإِلَيهِ النُّشورُ﴾	" إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له "
﴿ وَالَّذينَ جاهَدوا فينا لَنَهدِيَنَّهُم سُبُلَنا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ المُحسِنينَ ﴾	" أطب مطعمك، تكن مستجاب الدعوة "
﴿ اقرَأ بِاسمِ رَبِّكَ الَّذي خَلَقَ . خَلَقَ الإِنسانَ مِن عَلَقٍ . اقرَأ وَرَبُّكَ الأَكرَمُ . الَّذي عَلَّمَ بِالقَلَمِ . عَلَّمَ الإِنسانَ ما لَم يَعلَم ﴾	" تداووا يا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء "

مفاتيح القراءة بقلب

ثانيًا: مفاتيح التدبر:

المفتاح الثالث: الحفظ.

قُم بهيكلة المعلومات وتنظيمها:

وجد الباحثون أن المعلومات منظّمة في الذاكرة في مجموعات. يمكنك استغلال هذا الواقع عبر هيكلة المواد التي تدرسها وتنظيمها. حاول جَمع المفاهيم والمصطلحات المتقاربة المعنى، أو قُم بمخطط لملاحظاتك وقراءاتك حتى تتمكن من جَمع المفاهيم المتعلقة ببعضها.

استعمل خدعات:

هي تقنية يستعملها الطلاب غالباً لتساعدهم على "استدعاء" المعلومات في ذاكرتهم. فالخدعة هي طريقة بسيطة لتذكُّر المعلومة، يمكن مثلاً جمع مصطلح معين على الطالب أن يتذكّرَه، مع شيءٍ يستخدمه دَوماً. أفضل فنون الاستذكار تكمن في الأمور التي تستخدم الصور الإيجابية، النكتة، أو الجِدّة. يمكنك الاستعانة بقافية، بأغنية، أو بنكتة حتى تتمكن من تذكُّر جزءٍ معين من المعلومات.

انتبه أكثر إلى المعلومات الصعبة الحفظ:

يؤكد قسم علم النفس في جامعة Boise بولاية أيداهو الأميركية أنه يسهل على معظم الطلاب تذكّر المعلومات التي درسوها في بداية كل فصل في الكتاب وفي نهايته. إذ وجد الباحثون أن تسلسل المعلومات يضطلع بدورٍ في عملية التذكُّر. وبما أن الطالب لا يتذكّر ما درسه في منتصف الفصل في الكتاب، يمكنك حل هذه المشكلة عبر تمضية وقت أكبر لتدرّب نفسك أكثر عليه. فعندما يمرّ أمامك مفهومٌ صعب، من الضروري تخصيص وقت إضافي حتى تحفظ المعلومات.

المفتاح الرابع: التركيز.

ركّز انتباهك على المواد التي تدرسها:

طبعاً هذه هي الطريقة الأولى والأساسية لتحسين الذاكرة، بما أن الانتباه هو أحد أبرز مكوّناتها. حتى تنتقل المعلومات من الذاكرة القصيرة الأمد إلى الذاكرة الطويلة الأمد، عليك أن تهتمّ فعلاً للمعلومات أمامك.
حاول أن تدرس في مكانٍ لا وسائل تشتت ذهنك مثل التلفزيون، الموسيقى، وأمور أخرى تجعلك تنحرف عن مسار

المفتاح الخامس: الوقت.

خذ قسطاً و افياً من النوم:

لطالما أشار الباحثون إلى أن النوم مهمٌّ للذاكرة والتعلّم. ولقد أظهر أحد الأبحاث أن أخذ الشخص لقيلولة بعد تعلّمِه أمراً جديداً يساعده على الدرس أسرع والتذكّر أفضل، فالنوم بعد التعلّم يؤدي إلى تغيرات في المخ. من هنا، في المرة المقبلة التي تجتهد فيها لتعلّم أمرٍ جديد، خذ قسطاً وافياً من النوم بعد انتهائك من الدّرس.

نوّع من روتينك في الدرس:

إليكَ طريقة أخرى لزيادة قدرتك على التذكّر، وهي تغيير روتينك في الدرس من حينٍ إلى آخر.،فإذا اعتدت على أن تدرس في مكانٍ محدد، حاول أن تنتقل إلى موقعٍ آخر في عملية مراجعتك المقبلة. وإذا درستَ في المساء، حاول أن تمضي بعض دقائق صباحية لمراجعة المعلومات التي درستَها في الليلة التي سبقت. ففي إضافتك لعنصر الجِدّة إلى فترات دراستك، تزيد من فعالية جهودك وتحسّن إلى حدٍّ كبير من ذاكرتك على المدى الطويل.

المفتاح السادس: الترتيل.

فصّل المعلومات وكرّرها:

حتى تتذكر المعلومة التي درستَها، عليك أن "تحفرها" في ذاكرتك الطويلة الأمد، وواحدة من أكثر تقنيات "الحفر" فعالية هي البروفة المسهَبة. مثلاً اقرأ تعريف مصطلح مهم، ادرس هذا التعريف، ثم اقرأ وصفاً مفصّلاً أكثر عن معنى المصطلح. بعد إعادتك لهذه العملية مرّاتٍ عدة، تلاحظ أن تذكُّر المعلومة أسهل بكثير من ذي قبل.

المفتاح السابع: الجهروالتغني.

دَرّس المفاهيم الجديدة لشخصٍ آخر:

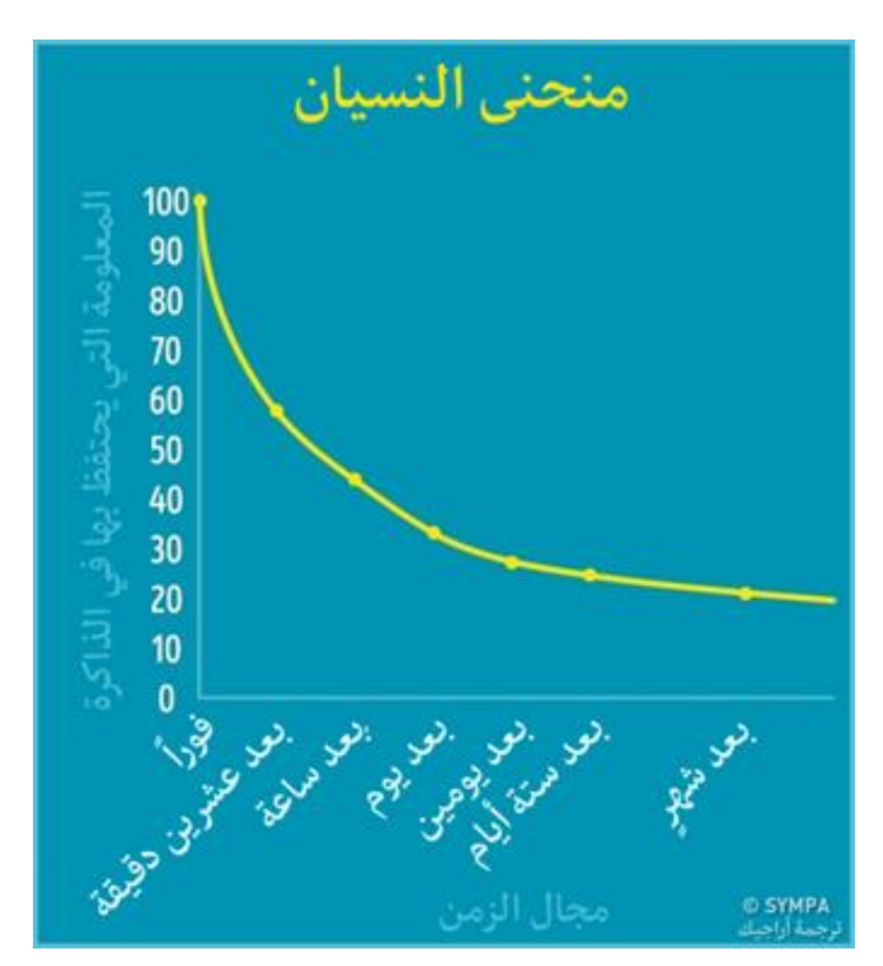
تلفت البحوث إلى أن قراءة المواد بصوتٍ عالٍ يحسّن بشكلٍ كبير الذاكرة لديك، كما ورد في تقريرٍ في صحيفة "ذا تلغراف" في تموز الماضي. كذلك اكتشف المربّون وعلماء النفس أن في "تدريس" الطلاب المفاهيم الجديدة لطلابٍ آخرين يعزّز من فهمهم وتذكّرهم لها خلال الامتحانات. يمكنك أن تستعمل هذا النهج خلال دراستك عبر تعليمك المفاهيم والمعلومات الجديدة لصديقك أو زميلك في الصف.

المفتاح الثامن: التَّكْرار.

المخطط العام للتكرار

المخطط العام للتكرار

نحتاج أثناء الدراسة لحفظ الكثير من الدروس والمعلومات، وتخزينها في الذاكرة .. لذا تعتاد ذاكرتنا تخزين المعلومات بسرعة بدلاً من تخزينها لمدةٍ أطول .. وهذا ما نلاحظه عندما تتطاير المعلومات سريعًا بعد الامتحانات وننسى ما تعلَّمناه.



مُنحنى النسيانِ

استطاع عالم النفس الألماني هيرمان إبنجهاوس، بعد دراسات وبحوث، أن يرسم مُنحنى يظهر التغيرات التي تمر بها المعلومات في الذاكرة، وما يطالها من النسيان .. أسماهُ (مُنحنى النسيان)

بقراءة سريعة لهذا المُنحنى، نرى أن العقل البشري، بعد ساعةٍ واحدةٍ فقط، يَنسى أكثر من نصف المعلوماتِ التي يتلقّاها! وبعد أسبوعٍ واحِدٍ لن تحتفظ ذاكرته إلا بحوالي 20% فقط منها!!

لهذا تبنَّى هذا العالم، مُخطَّطًا عامًّا للتكرار، كما يلي:

المخطط العام للتكرار		
	لتحفظ بسرعة	**لتتذكر لمدة طويلة**
أول تكرار	مباشرة بعد الحفظ	مباشرة بعد الحفظ
ثاني تكرار	بعد 15-20 دقيقة	بعد 20-30 دقيقة
ثالث تكرار	بعد 6-8 ساعات	بعد يوم واحد
رابع تكرار	بعد 24 ساعة	بعد 2-3 أسابيع
خامس تكرار	------------	بعد 2-3 أشهر

تعتمد هذه الخطة على الاختلاف بين أوقات التكرار؛ فإذا كنت تريد الحفظ بسرعةٍ وليس لمدةٍ طويلةٍ، فالأفضل أنْ يتم التكرار على أربع مراحل في الأربع وعشرين ساعةً الأولى بعد الحفظ.

أما إذا أردت الاحتفاظ بالمعلومات لوقتٍ طويلٍ، فيجب أنْ تمرنَ ذاكرتك على التفكير والتَّخزين. للوصول إلى ذلك، يجِب تكرار ما تم حفظه على فتراتٍ متباعدةٍ قد تصل إلى شهرين أو ثلاثة أشهر.

من هذا، يمكن استنتاجُ أن الذاكرة تعتمد بشكلٍ أساسي على التمرين والتدريب، وأن الهدف من الحفظ هُو المُحدد الأساسي لطريقة الحفظ.

المفتاح التاسع: التحزيب.

لا تحشر نفسك فتدرس "آخر ثانية":

ينتظر العديد من الطلاب حتى "آخر ثانية" ليدرسوا كل ما عليهم في وقتٍ قصيرٍ جدّاً. لكن يجب أن تبتعد عن هكذا استراتيجية وتقسّم ما عليك درسه إلى فترات معينة، ما يجعل المعلومة ترسخ في ذاكرتك بما يكفي، فالبحوث أكدت أن الطلاب الذين يذاكرون في فترات متعاقبة يتذكرون المعلومات أفضل بكثير ممّن يدرسون كل ما عليهم في جلسة واحدة تكون ماراتونية!

المفتاح العاشر: الربط.

صِل المعلومة الجديدة بأمورٍ تعرفها مسبقاً:

عندما تدرس معلوماتٍ غير مألوفة وجديدة وصعبة، خذ وقتاً مستقطعاً وفكّر كيف يمكنك أن تصل هذه المعلومات بأمورٍ تعرفها مسبقاً، ففي إنشائك رابطاً بين الأفكار الجديدة والمعلومات الموجودة مسبقاً في ذاكرتك، ستزيد من احتمال تذكّرك المعلومات التي درستَها مؤخّراً.

تصوَّر المفاهيم:

يستفيد العديد من الأشخاص من تصوّرهم للمعلومة التي يدرسونها. فانتبه إلى الصّور، الرسوم البيانية، وغيرها من الرسومات في الكتب، إذا لم يكن لديك إشارات بصرية، تصوَّر المفاهيم عبر خلقك الرسم البياني الخاص بك. ارسُم خرائط على هامش الملاحظات أو استخدم أقلاماً بألوانٍ مختلفة لجَمع الأفكار المتعلقة.

ثالثًا: مفاتيح الإنجاز:

المفتاح الأول: التحديد، وله ست أدوات، هي: (ماذا - لماذا - كم - كيف - أين – متى)

المفتاح الثاني: التحديث أو التذكير.

المفتاح الثالث: التوكل.

المفتاح الرابع: التركيز.

المفتاح الخامس: التعقيب والمتابعة.

المفتاح السادس: التيسير.

المفتاح السابع: التنفيذ.